Dinkel, UrDinkel und Urdinkel

Dinkel ist ein junges, europäisches Getreide. Somit ist er kein Urgetreide. Auch der «Urdinkel» nicht. Doch wie kam es zu der Verwirrung und welches sind wahre Urgetreide?

Im Zuchtgarten der gzpk (Getreidezüchtung Peter Kunz) in Feldbach (ZH) werden verschiedene Dinkel-Sorten angebaut.

Entgegen der landläufigen Meinung ist Dinkel kein Urgetreide, erklärt die gzpk (Getreidezüchtung Peter Kunz) aus Feldbach (ZH) in einer Mitteilung. Wie der Weichweizen ist auch der Dinkel zufällig durch natürliche Kreuzung entstanden. Die «Eltern» des Dinkels sind nach heutigem Wissensstand Emmer und Zwerg-/Brotweizen *(Triticum dicoccum x Triticum aestivum)*. Zwar gibt es einen «Urdinkel», der bereits vor rund 9000 Jahren im Iran entstanden ist; doch dieser sei nicht nach Europa gelangt. Im engeren Sinne gelten deshalb nur Einkorn, Emmer und Gerste als «Urgetreide».

Der bekannte «UrDinkel» hingegen ist eine geschützte Marke der IG Dinkel in der Schweiz. Unter diesem Namen werden die beiden nahe verwandten Sorten Oberkulmer Rotkorn und Ostro vermarktet.

Trotz der engen Verwandtschaft ist Dinkel nicht gleich Weizen. Äusserlich unterscheiden sich die beiden Arten insbesondere in den Merkmalen Spelzenschluss und Spindelbrüchigkeit. Von der Formenvielfalt, die vor rund 150 Jahren noch im Anbau war, ist heute praktisch nichts mehr übrig. Die Frage nach «reinem» Dinkel werde oft gestellt; damit meint man: frei von Weizengenen. Aus der Entstehungsgeschichte gehe aber klar hervor, dass Weizen per se im Genom des Dinkels verankert ist. Die Diskussion hänge vor allem damit zusammen, dass viele Menschen Dinkel besser vertragen als Weizen, heisst es weiter. Dabei handle es sich nicht um eine klassische Allergie oder Zöliakie, sondern man spreche hier von Unverträglichkeit oder Weizensensitivität.

Punkto Verträglichkeit gebe es beim Weizen grosse Unterschiede und nicht jeder Weizen sei schlechter als Dinkel; auch spielen Anbau und Verarbeitung eine Rolle: Verschiedene Faktoren beeinflussen die Verträglichkeit positiv; so z. B. eine lange Teigführung. Ein Fokus der Dinkelzüchtung bei gzpk liegt auf der Erweiterung der genetischen Vielfalt, um die Zukunft dieser Kulturpflanze nicht zu gefährden. ***www.gzpk.ch***

PUBLIREPORTAGE

Gute Laune aus dem Kräutergarten

Das «Herzfreudekraut» Borretsch sorgt für frischen Genuss.

Kann ein Salat die Seele trösten und Melancholie vertreiben? Wenn er mit Borretsch-Blüten verziert ist, dann schon – sagen zumindest alte Kräuterbücher. Fakt ist, dass der Borretsch mit seinem gurkenähnlichen, frischen Geschmack die süsse und salzige Küche raffiniert bereichert.

Was viele Gourmets nicht wissen: Neben den Blüten, können auch die Blätter der Pflanze kulinarisch verwendet werden. Der Foodwaste-Pionier Mirko Buri hat für das Heilpflanzenwissen der EGK-Gesundheitskasse ein Pesto aus jungen Borretsch-Blättern kreiert, das wunderbar aufs Brot oder zu Spaghetti passt.

Mehr über den Borretsch erfahren und Rezept nachkochen: ***egk.ch/borretsch***

Tiefkühlbeeren im Test

In den meisten Produkten fand der K-Tipp Rückstände von Pestiziden, die schädlich für Gesundheit und Umwelt sind. Die Bio-Beeren waren frei davon.

Tiefgekühlte Beerenmischungen enthalten in der Regel viele Vitamine und müssen nicht so schnell aufgebraucht werden.

Der K-Tipp untersuchte 15 tiefgekühlte Beerenmischungen. Insgesamt 9 der 15 Produkte wiesen Pestizidrückstände auf. Davon waren 6 Produkte mit einem Cocktail von mehr als drei Stoffen belastet. Bei fast allen handelte es sich um Antipilzmittel oder Insektizide. Dabei lagen alle gemessenen Rückstände unter den gesetzlichen Grenzwerten für die einzelnen Chemikalien. Das heisst laut K-Tipp aber nicht, dass die gefundenen Mengen harmlos sind: «Gerade Mehrfachrückstände sind heikel, weil sich Pestizide gegenseitig in ihrer Wirkung verstärken können», heisst es in der Mitteilung.

Die meisten der gefundenen Stoffe verschmutzen gemäss der europäischen Chemikalienagentur langfristig die Gewässer. Selbst geschützte Gebiete, die als Rückzugsraum für Pflanzen, Insekten und Vögel gedacht sind, werden schleichend verschmutzt. Experten des Wasserforschungsinstitutes Eawag und des Ökozentrums prangen die Pestizid-Cocktails in den Schweizer Gewässern bereits seit Jahren an. In verschiedenen Studien zu Bächen wurden bereits Cocktails mit mehr als 30 Pestiziden gefunden.

Wer beim Essen von Beeren Pestizide vermeiden möchte, sollte also auf Bio-Produkte setzen: Alle untersuchten Bio-Beeren waren frei von Chemierückständen.
www.ktipp.ch